

EDGE® 605/705

GPS-AKTIVERT SYKKELCOMPUTER



Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
USA
Tlf. (913) 397.8200 eller
(800) 800.1020
Faks (913) 397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House
Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9RB,
Storbritannia
Tlf. +44 (0) 870.8501241
(til Storbritannia) eller 0808.2380000
(i Storbritannia) Faks +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, Taipei County,
Taiwan
Tlf. 886/2.2642.9199
Faks 886/2.2642.9099

Med enerett. Med mindre noe annet er uttrykkelig angitt her, må ingen deler av denne brukerveiledningen reproduseres, kopieres, overføres, spres, nedlastes eller lagres på noe medium, uansett formål, uten at det på forhånd er innhentet skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin gir med dette tillatelse til å laste ned én kopi av denne brukerveiledningen til en harddisk eller et annet elektronisk lagringsmedium for visning, og til å skrive ut én kopi av denne brukerveiledning eller tillegg til denne, forutsatt at en slik elektronisk eller trykt kopi av denne brukerveiledningen inneholder hele merknaden om opphavsrett, og det forutsettes videre at uautorisert, kommersiell distribusjon av denne brukerveiledningen eller reviderte versjoner av den er strengt forbudt.

Informasjonen i dette dokumentet kan endres uten varsel. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet uten plikt til å varsle noen

person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Besøk Garmins webområde (www.garmin.com) for å finne aktuelle oppdateringer og tilleggsinformasjon om bruk og drift av dette og andre Garmin-produkter.

Garmin® er et varemerke for Garmin Ltd. eller dets datterselskaper, registrert i USA og andre land. Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap®, Virtual Partner®, Edge®, Garmin Connect™, GSC™10, Dynastream™, ANT™ og ANT+Sport™ er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

microSD™ er et varemerke for The SD Card Association. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og/eller andre land. Mac® er et registrert varemerke for Apple Computer, Inc. Andre varemerker og varenavn tilhører deres respektive eiere.

INNLEDNING

Takk for at du valgte Garmin® Edge® 605/705-sykkelcomputeren.

ADVARSEL: Kontakt alltid legen din før du begynner på eller endrer et treningsprogram. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Produktregistrering

Gjør det enklere for oss å hjelpe deg. Registrer deg på Internett i dag. Gå til <http://my.garmin.com>. Oppbevar den originale kvitteringen, eller en kopi av den, på et trygt sted.

Kontakt Garmin

USA: Kontakt Garmin Produktstøtte på telefon (913) 397-8200 eller (800) 800-1020, mandag til fredag, 08.00 til 17.00 amerikansk normaltid, eller gå til www.garmin.com/support.

Europa: Kontakt Garmin (Europe) Ltd. på +44 (0) 870 8501241 (til Storbritannia) eller 0808 2380000 (i Storbritannia).

Gratis Garmin-programvare

Gå til www.garmin.com/edge for å laste ned Garmin Connect™'s webbaserte programvare eller Garmin Training Center®-dataprogramvaren. Bruk denne programvaren til å lagre og analysere treningsinformasjonen din.

INNHOOLD

Innledning	i
Produktregistrering.....	i
Kontakt Garmin	i
Gratis Garmin-programvare	i
Komme i gang	1
Knapper.....	1
Lape Edge-enheten	2
Bakgrunnsbelysning for Edge	2
Ikoner	2
Trinn 1: Lade batteriet.....	3
Trinn 2: Installer Edge-enheten.....	4
Trinn 3: Slå på Edge-enheten.....	6
Trinn 4: Innhent satellittsignaler....	6
Trinn 5: Lagre hjemmeposisjonen din (valgfritt).....	7
Trinn 6: Konfigurere sensorerene (valgfritt)	7
Trinn 7: Angi profiler	8
Trinn 8: Dra ut på tur!.....	9
Trinn 9: Last ned gratis programvare	9
Trinn 10: Overfør historikken til din datamaskin	10

Hvor skal du	11
Følge historikk.....	11
Lagrede turer.....	11
Tilbake til start.....	12
Finne steder	12
Finne favoritter	12
Finne adresser	13
Finne punkter av interesse	13
Stope navigering	13
Trening.....	14
Auto Pause®	14
Auto Lap®	14
Varsling	16
Bruke varsling for tid og distanse	16
Bruke hastighetsvarsler	17
Bruke hjerterefrekvensvarsler	17
Bruke pedalfrekvensvarsler	18
Bruke strømvarsler	19
Virtual Partner®	20
Treningssøker: enkle, intervall og avanserte	21
Bruke treningssøker	21
Enkle treningssøker	21
Intervalltreningssøker	22

Avanserte treningsøker.....	24
Baner.....	28
Opprette baner.....	28
Banedatasider.....	29
Bruke kartet.....	31
Merke og finne Steder.....	31
Satellittside.....	32
Om GPS.....	33
Bruketilbehør.....	34
Hjertefrekvensmonitor.....	34
Hjertefrekvenssoner.....	35
Batteriet til hjertefrekvensmonitoren.....	37
GSC 10.....	37
Trene med pedalfrekvens.....	40
Batteriet på GSC 10.....	40
Strømmåler.....	41
Strømkalibrering.....	41
Strømsoner.....	41
Historikk.....	42
Vise historikk.....	42
Overføre historikk til datamaskinen din.....	43
Slette historikk.....	43

Databehandling.....	44
Laste inn filer.....	44
Trinn 1: Sett inn et microSD-kort (valgfritt).....	44
Trinn 2: Koble til USB-kabelen.....	45
Trinn 3: Overfør filer til datamaskinen din.....	45
Trinn 4: Løs ut og koble fra USB- kabelen.....	45
Garmin-mapper.....	46
Slette filer.....	46
Overføre filer til en annen Edge- enhet (bare 705).....	46
Innstillinger.....	47
Tilpassede datafelt.....	47
Edge-datafelt.....	48
System.....	53
Kart.....	53
Ruting.....	54
Bil-/motorsykkelinstillinger.....	54
Sykkel- og fotgjengerinnstillinger.....	54
Profil og soner.....	54
Bruker- og sykkelprofiler.....	54
Hastighetssoner.....	54

INNLEDNING

Hjertefrekvens og styrkesoner (Edge 705).....	55	Spesifikasjoner.....	60
Visning	55	Kant	60
Enheter og tid	55	Sykelbrakett	60
Dataregistrering	56	Hjertefrekvensmonitor.....	61
ANT+Sport	57	GSC 10	61
Tilbehør.....	57	Barometrisk høydemåler.....	62
Motta og sende data	57	Dekkstørrelse og -omkrets.....	62
Tillegg	58	Samsvarserklæring.....	64
Valgfritt tilbehør.....	58	Feilsøking	65
Batteriinformasjon	58	Indeks	67
Batteriet til hjertefrekvensmonitoren.....	58		
Batteriet på GSC 10.....	59		

KOMME I GANG

Knapper

**1** av/på

- Trykk på og hold nede for å slå Edge-enheten av/på.
- Trykk på denne knappen for å slå bakgrunnsbelysning av/på.

2 mode

- Trykk på for å gå tilbake til forrige side.
- Trykk på og hold nede for å bytte sykkelprofil.

3 reset/lap

- Trykk på og hold nede for å lape tidtakeren.
- Trykk på denne knappen for å opprette en ny lap.

4 tommelspek/enter

- Flytt på tommelspek for å bla gjennom menuene, alternativene og datafeltene.
- Trykk inn tommelspek for å velge alternativer og bekrefte meldinger.

5 start/stop

Trykk på for å starte/stope tidtakeren.

6 menu

- Trykk på for å åpne menusen.
- Trykk på og hold nede denne knappen for å låse/låse opp Edge-knappene.

7 in/out

Trykk på for å zoome in/out på kart- og høydemålersiden.

Lape Edge-enheten

Hvis Edge-enheten er låst/fryst, trykker du på **mode** og **lap/reset** samtidig for å lape Edge-enheten. Dette sletter ikke noen av dataene eller innstillingene dine.

Bakgrunnsbelysning for Edge

Trykk på  for å slå på bakgrunnsbelysningen. Bruk tommelspaken til å justere nivået på bakgrunnsbelysningen.

Ikoner

	Batteriladenivå
	Batteri lader
	Satellittikonet endres fra tomt til 3D under mottak av satellittsignaler.
	Hjertefrekvenssensor aktiv
	Pedalfrekvenssensor aktiv
	Strømsensor aktiv
	Tastelås aktiv

Trinn 1: Lade batteriet

ADVARSEL: Dette produktet inneholder et litiumionbatteri. Du finner viktig informasjon om batterisikkerhet i veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon*, som ligger i produktesken.

Edge-enheten får strøm fra et innebygd litiumionbatteri som du kan lade ved hjelp av AC-laderen som følger med i produktesken. Du kan også lade Edge-enheten ved hjelp av USB-kabelen og datamaskinen. Lad Edge-enheten i minst tre timer før du begynner å bruke den.



MERK: For å hindre korrosjon må du tørke godt av mini-USB-porten, gummiheten og området rundt før du lader Edge-enheten eller kobler den til en datamaskin.



TIPS: Edge-enheten lades ikke når den er utenfor temperaturområdet 0–50° C.

Slik lader du Edge-enheten:

1. Ta av gummiheten som sitter på mini-USB-porten på baksiden av Edge-enheten.
2. Plugg mini-USB-enden av AC- eller USB-kabelen i mini-USB-porten på baksiden av Edge-enheten.



3. Plugg den andre enden i en vanlig stikkontakt (AC) eller i en ledig USB-port på datamaskinen (USB).

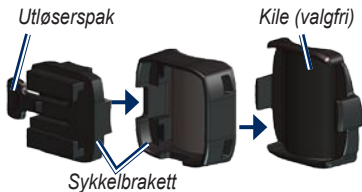
Et fulladet batteri varer i ca. 15 timer før det må lades opp igjen. Du finner mer informasjon om batteriet på [side 60](#).

Trinn 2: Installer Edge-enheten

For å få best mulig GPS-mottak bør du plassere sykkelbraketten slik at den fremre delen av Edge-enheten peker mot himmelen. Du kan montere sykkelbraketten på styrestammen eller på styret. Montering på styrestammen (vist her) er en stødigere plassering. Den valgfrie kilen skal brukes under braketten for å få en bedre synsvinkel.

Slik fester du Edge-enheten på styrestammen:

1. Plasser kilen på styrestammen, og plasser deretter sykkelbraketten på kilen. Pass på at utløerspaken er til venstre.



På et rett styre: Ta av den øvre delen av braketten, dreii den 90 grader, og sett den på igjen. Fortsett med trinn 2.

På et styre som er mindre enn 25,4 mm i diameter: Plasser den ekstra gummiputen under sykkelbraketten for å øke diameteren til styret. Gummiputen forhindrer også at braketten sklir. Fortsett med trinn 2.

2. Fest sykkelbraketten godt ved hjelp av to strips. Kontroller at stripsene er trådd gjennom begge delene av sykkelbraketten.

3. Juster Edge-enheten etter sykkelbraketten, slik at Edge-enheten blir parallell med styrestammen.



4. Skyv Edge-enheten til venstre til den klikker på plass.



Montering av Edge-enheten på et rett styre sett ovenfra

Slik frigjør du Edge-enheten:

Trykk ned utløserspaken, og skyv Edge-enheten mot høyre.

Trinn 3: Slå på Edge-enheten

Trykk på og hold nede  for å slå på Edge-enheten. Følg konfigureringsinstruksjonene på skjermen.

Trinn 4: Innhent satellittsignaler

Før du begynner å bruke Edge-enheten, må du hente inn GPS-satellittsignaler. Det kan ta 30–60 sekunder å innhente signaler.

1. Gå utendørs til et åpent område. For å få best mulig mottak må du passe på at den fremre delen av Edge-enheten peker mot himmelen.
2. Vent mens Edge-enheten søker etter satellitter. Stå stille på et åpent område, og ikke flytt deg før siden for satellittlokalisering forsvinner.



MERK: Hvis du vil ha informasjon om hvordan du slår av GPS-mottakeren og bruker Edge-enheten innendørs, kan du se [side 53](#).

Trinn 5: Lagre hjemmeposisjonen din (valgfritt)

Du kan angi en hjemmeposisjon for stedet du returnerer til oftest.

1. Trykk på **menu** > velg **Hvor skal du** > **Finn steder** > **Favoritter** > **Ta meg Hjem**.
2. Følg instruksjonene på skjermen.

Trinn 6: Konfigurere sensorerene (valgfritt)

Hvis det fulgte med en hjertefrekvensmonitor eller en GSC™ med 10 hastigheter og pedalfrekvenssensor med Edge-enheten, er ANT+Sport™-sensorene allerede parete med enheten. Trykk på **menu**. Ikonene  og  slutter å blinke når sensorene pares. Hvis du kjøpte tilbehør separat, kan du se [side 57](#).

Hvis du vil ha instruksjoner for hvordan du bruker hjertefrekvensmonitoren, kan du se [side 34](#). Hvis du vil ha instruksjoner om hvordan du bruker GSC 10, kan du se [side 37](#).

Trinn 7: Angi profiler

Edge-enheten bruker informasjon som du oppgir om deg selv og sykkelen din, til å kalkulere nøyaktige turdata.

Slik angir du brukerprofilen:

1. Trykk på **menu** > velg **Innstillinger > Profil og soner > Brukerprofil**.
2. Angi kjønn, fødselsdato og vekt.



TIPS: Når du er ferdig med å velge alternativer eller angi verdier på Edge-enheten, trykker du på **mode** for å gå ut av feltet eller siden.

*Bruk
tommelspaken
til å endre
verdiene
i feltene.*

Slik angir du sykkelprofilen:

1. Trykk på **menu** > velg **Innstillinger > Profil og soner > Sykkelprofil**.

2. Velg en sykkelprofil. Du kan angi opptil tre profiler.
3. Oppgi sykkelinformasjon.
4. (Bare Edge 705) Hvis du har en GSC med 10 hastigheter og pedalfrekvenssensor, merker du av for avkrysningsruten **Pedalfrekvens**. Hvis du har en strømmåler fra en tredjepartsleverandør, merker du av for avkrysningsruten **Strøm**. Hvis du vil ha mer informasjon om tilbehør, kan du se [side 34–41](#).
5. I feltet **Hjulstørrelse** velger du **Automatisk** for at GSC 10 skal oppdage hjulstørrelsen automatisk ved hjelp av GPS-data, eller velg **Tilpasset** for å oppgi hjulstørrelsen. Hvis du vil se en tabell over størrelser og omkretser, kan du se [side 62](#).

Trinn 8: Dra ut på tur!

1. Trykk på **mode** for å vise sykkelcomputersiden.
2. Trykk på **start** for å starte tidtakeren.
3. Når du er ferdig med turen, trykker du på **stop**.
4. Trykk på og hold nede **lap/reset** for å lagre turdataene og lape tidtakeren.

Trinn 9: Last ned gratis programvare

1. Gå til www.garmin.com/edge.
2. Følg instruksjonene på skjermen for å laste ned Garmin Training Center eller Garmin Connect.

Trinn 10: Overfør historikken til din datamaskin

1. Plugg den lille enden av USB-kabelen i mini-USB-porten på baksiden av Edge-enheten (under gummiheten) .
2. Koble den største enden av USB-kabelen til en ledig USB-port på datamaskinen.
3. Åpne Garmin Connect eller Garmin Training Center. Følg opplastingsinstruksjonene som fulgte med programvaren.

HVOR SKAL DU

Bruk Hvor skal du-funksjonene til å navigere i turer fra historikk, i turer fra en ekstern kilde, tilbake til startstedet, til Favoritter og til punkter av interesse.



MERK: Du må starte tidtakeren for å kunne lagre den gjeldende turen i Edge-historikken.

Følge historikk

Du kan navigere en hvilken som helst tur som er lagret i Edge-historikken.

1. Trykk på **menu** > velg **Hvor skal du** > **Følg historikk**.
2. Velg en tur fra listen. Edge-enheten beregner ruten, inkludert retninger fra din gjeldende posisjon til turens startsted.

Lagrede turer

Du kan også navigere i en tur som er lastet opp til Edge-enheten fra en ekstern kilde, for eksempel hvis du fant en bra tursti på Internett eller en annen Edge-eier lagde en rute for deg.



MERK: Spor- eller rutefilene må lagres med filtypen GPX.

1. Last opp GPX-filen til Garmin\GPX-mappen i Edge-minnet. Hvis du vil ha mer informasjon om hvordan du laster opp filer til Edge-enheten, kan du se [side 44–46](#).
2. Trykk på **menu** > velg **Hvor skal du** > **Lagrede turer**.
3. Velg en tur fra listen.

Tilbake til start



MERK: Du må starte tiddakeren for å kunne bruke funksjonen Tilbake til start.

Når du har nådd bestemmelsesstedet eller er ferdig med turen, trykker du på **menu** > og velger **Hvor skal du** > **Tilbake til start**. Edge-enheten navigerer deg tilbake til startstedet.

Finne steder

Du kan søke etter lagrede veipunkter (posisjoner) og nylige treff i Favoritter. Med valgfrie kartdata kan du også søke etter adresser og punkter av interesse.

Finne favoritter

Ta meg hjem

Hvis du ikke har lagret hjemmeposisjonen din enda, kan du se [side 7](#). Trykk på **menu** > velg **Hvor skal du** > **Finn steder** > **Favoritter** > **Ta meg Hjem**.

Edge-enheten beregner ruten til hjemmeposisjonen din automatisk.

Nylige treff

Edge-enheten lagrer de 50 nyeste treffene. De sist viste stedene vises øverst på listen. Trykk på **menu** > velg **Hvor skal du** > **Finn steder** > **Favoritter** > **Nylige treff**.



MERK: Du kan lagre, redigere og slette oppføringer under Nylige treff.

Mine favoritter

1. Trykk på **menu** > velg **Hvor skal du** > **Finn steder** > **Favoritter** > **Mine favoritter**.



TIPS: Du kan begrense søket ved å bruke tastaturet på skjermen. Velg **OK** for å vise hele listen.

2. Velg et sted fra listen.
3. Velg **Gå til**.

Redigere Mine favoritter

1. Trykk på **menu** > velg **Hvor skal du** > **Finn steder** > **Favoritter** > **Mine favoritter**.
2. Velg et sted fra listen.
3. Rediger informasjonen etter behov.
4. Trykk på **mode** (mode) for å avslutte.



MERK: Endringene lagres automatisk når du går ut av denne siden.

Slette Mine favoritter

1. Trykk på **menu** > velg **Hvor skal du** > **Finn steder** > **Favoritter** > **Mine favoritter**.
2. Velg **Slett**.
3. Velg **Ja** for å bekrefte.

Finne adresser

1. Trykk på **menu** > velg **Hvor skal du** > **Finn steder** > **Adresser**.
2. Oppgi område, poststed, postnummer og gatenavn.
3. Velg en adresse fra listen over treff.
4. Velg **Gå til**.

Finne punkter av interesse

1. Trykk på **menu** > velg **Hvor skal du** > **Finn steder**.
2. Velg en kategori og en underkategori hvis det er nødvendig.
3. Velg et sted fra listen.
4. Velg **Gå til**.

Stope navigering

Trykk på **menu** (menu) > velg **Hvor skal du** > **Stop navigering**.

TRENING

Edge-enheten inneholder en rekke treningsfunksjoner og tilleggsinnstillinger. Bruk Edge-enheten til å sette mål og alarmer, tren med Virtual Partner®, programmer treningsøkter og planlegg baner basert på historikken.

Auto Pause®

Du kan sette Edge-enheten til å sette tidtakeren på pause automatisk under turen når du ikke beveger deg, eller når hastigheten faller under en angitt verdi. Denne innstillingen er nyttig hvis banen inneholder trafikklys eller andre steder der du må sakne farten eller stope.

Når du slår på auto.pause, lagrer Edge-enheten all pauset tid som resttid og all pausedistanse som restdistanse. Hvis du vil legge disse datafeltene på en tilpasset side, kan du se [side 47](#).



MERK: Resttid og -distanse for auto.pause lagres ikke i historikken.

Auto Lap®

Du kan bruke auto.lap til å merke banen automatisk på en bestemt posisjon eller etter at du har tilbakelagt en bestemt distanse. Denne innstillingen er nyttig når du skal sammenligne ytelse på ulike deler av turen (for eksempel for hver mil eller for en stor bakke).

Slik angir du Auto. pause/lap:

1. Trykk på **menu** > velg **Trening** > **Auto. pause/lap**.
2. I feltet **Auto. tidtakerpause** velger du **Når stopet** eller **Tilpasset hastighet** for å angi en verdi.



3. I feltet **Auto. laputløser** velger du **etter distanse** for å angi en verdi, eller **etter posisjon** for å velge et alternativ:
- **Bare laptrykk** – utløser laptellere hver gang du trykker på **lap**, og hver gang du passerer ett av disse stedene igjen.
 - **Start og lap** – utløser laptellere på GPS-posisjonen der du trykker på **start**, og på alle posisjoner under turen der du trykker på **lap**.

- **Marker og lap** – utløser laptellere på en bestemt GPS-posisjon som du merket før turen, og på alle posisjoner under turen der du trykker på **lap**.



MERK: Langs baner bruker du alternativet **etter posisjon** til å utløse lapr på alle lapposisjonene som er merket i banen.

Varsling

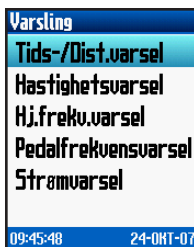
Bruk Edge-varsling til å trene mot en bestemt tid, distanse, hastighet, hjertefrekvens, pedalfrekvens og mot bestemte strømmål.

Bruke varsling for tid og distanse

Varsling for tid og avstand er nyttige for lange treningsøkter der du vil tilbakelegge en viss mengde tid eller distanse. Når du når målet ditt, piper Edge-enheten og viser en melding.

Slik angir du varsling for tid og avstand:

1. Trykk på **menu** > velg **Trening** > **Varsling** > **Tids-/Dist. varsel**.



2. I feltet **Tidsvarsel** velger du **Én gang** eller **Gjenta**.
3. Angi et tidspunkt i **Varsling på-feltet**.



4. I feltet **Distansevarsel** velger du **Én gang** eller **Gjenta**.
5. Angi en distanse i **Varsling på-** feltet.

Bruke hastighetsvarsler

Hastighetsvarsler varsler deg hvis du går over eller under en egendefinert hastighetsinnstilling under turen.

Hastighetsvarsleren gjør det mulig å bruke hastighetssoner som er lagret på Edge-enheten. Hvis du vil ha mer informasjon om hastighetssoner, kan du se [side 54](#).

Slik angir du et hastighetsvarsel:

1. Trykk på **menu** > velg **Trening** > **Varsling** > **Hastighetsvarsel**.
2. I feltet **Varsel, høy hastighet** velger du en hastighetssone eller **Tilpasset** for å angi en varselverdi.

3. Gjenta prosedyren for feltet **Varsel, lav hastighet**.

Bruke hjertefrekvensvarsler



MERK: Hvis du vil bruke hjertefrekvensvarsler, må du ha en Edge 705 og en hjertefrekvensmonitor.

Hjertefrekvensvarslene varsler deg hvis hjertefrekvensen går over eller under et bestemt antall slag i minuttet (spm). Hjertefrekvensvarslene kan også varsle deg hvis hjertefrekvensen går over eller under en bestemt hjertefrekvenssone, det vil si et intervall med slag per minutt. De fem vanlige hjertefrekvenssonene kan

TRENING

hjelp deg med å bestemme intensiteten på treningsøkten. Hvis du vil ha mer informasjon om hjertefrekvenssoner, kan du se [side 35](#).

Slik angir du et hjertefrekvensvarsel:

1. Trykk på **menu** > velg **Trening** > **Varsling** > **Hj.frekv.varsel**.
2. I feltet **Varsel, maks. hj.frekv.** velger du en hastighetssone eller **Tilpasset** for å angi en varselverdi. Den maksimale tillatte verdien er 235 spm.



3. Gjenta prosedyren for feltet **Varsel, min. hj.frekv.** Den minste verdien som er tillatt, er 35 spm.



MERK: Når du angir tilpassede hjertefrekvensverdier, må du angi minimums- og maksimumsverdiene slik at det er minst 5 spm mellom dem.

Bruke pedalfrekvensvarslere



MERK: Hvis du vil bruke pedalfrekvensvarslere, må du ha en Edge 705 og en GSC 10.

Pedalfrekvensvarslere varsler deg hvis pedalfrekvensen går over eller under et bestemt antall omdreininger på krankarmen per minutt (opm). Hvis du vil ha mer informasjon om å trene med pedalfrekvens, kan du se [side 40](#).

Slik angir du et pedalfrekvensvarsel:

1. Trykk på **menu** > velg **Trening** > **Varsling** > **Pedalfrekvensvarsel**.
2. I feltet **Varsel, høy pedalfrekvens** velger du **På**.
3. Angi en verdi i **Varsle over**-feltet. Den maksimale tillatte verdien er 255.

Varsel, høy pedalfrekvens:
 På
 Varsle over:
 150 rpm
 Varsel, lav pedalfrekvens:
 På
 Varsle under:
 50 rpm

4. Gjenta prosedyren for feltet **Varsel, lav pedalfrekvens**. Minimumsverdien er 0.

Bruke strømvarsler

MERK: Hvis du vil bruke strømvarsler, må du ha en Edge 705 og en strømmåler fra en tredjepartsleverandør.

Strømvarsler varsler deg hvis strømnivået går over eller under en bestemt verdi i watt eller % FTP (Functional Threshold Power). Hvis du vil ha mer informasjon om hvordan du bruker strømmålere fra en tredjepartsleverandør, kan du se [side 41](#).

Slik angir du et strømvarsel:

1. Trykk på **menu** > velg **Trening** > **Varsling** > **Strømvarsel**.
2. I feltet **Varsel, maks. strøm** velger du en hastighetszone eller **Tilpasset** for å angi en egen varselsverdi.

Varsel, maks. strøm:	
Sone 7	▼
Varsle over:	
600 _h	
Varsel, min. strøm:	
Sone 1	▼
Varsle under:	
75 _h	

3. Gjenta prosedyren for feltet **Varsel, min. strøm**.

Virtual Partner®

Den virtuelle partneren (Virtual Partner) er et unikt verktøy som er laget for å hjelpe deg med å nå treningsmålene dine. Den virtuelle partneren konkurrerer med deg på enkle treningsøkter og baner.

Slik ser du data for den virtuelle partneren:

1. Opprett en enkel treningsøkt eller bane.
2. Trykk på **start**.
3. Trykk på **enter** for å vise data for den virtuelle partneren.



Virtual Partner
Deg

Slik slår du av den virtuelle partneren:

Trykk på **menu** > velg **Trening** > **Virtual Partner** > **Av**.

Treningsøkter: enkle, intervall og avanserte

Trykk på **menu** > velg **Trening** > **Treningsøkter** for å velge en type treningsøkt som passer for deg.

Enkle treningsøkter og intervalltreningsøkter erstattes hver gang du oppretter en treningsøkt av samme type. Du kan lagre og redigere avanserte treningsøkter. Hvis du vil ha informasjon om hvordan du overfører treningsøkter til og fra Edge-enheten, kan du se [side 9–10](#).

Bruke treningsøkter

Under treningsøkten kan du trykke på **mode** (mode) for å se siden med treningsøktdata. Når du har fullført alle trinnene i treningsøkten, vises meldingen **Treningsøkt ferdig**.

Slik avslutter du en treningsøkt før den er ferdig:

Trykk på **menu** > velg **Trening** > **Stop treningsøkt**.

Slik avslutter du en intervalltreningsøkt eller en avansert treningsøkt før den er ferdig:

Trykk på knappen **lap/reset**.

Enkle treningsøkter

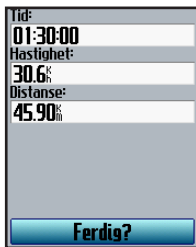
Når du skal gå i gang med en enkel treningsøkt, angir du tids-, distanse- eller tempomål, og Edge-enheten viser den virtuelle partneren for å hjelpe deg med å nå dem. Det er enkelt å opprette en av følgende enkle treningsøkter med Edge-enheten:

- Distanse og tid
- Tid og hastighet
- Distanse og hastighet

TRENING

Slik setter du opp en enkel treningsøkt:

1. Trykk på **menu** > velg **Trening** > **Treningsøker** > **Enkel treningsøkt**.
2. Velg typen enkel treningsøkt.
3. Angi verdier i det første og det andre feltet. Det tredje feltet beregnes av Edge-enheten.
4. Velg **Ferdig**.



The screenshot shows a cycling computer screen with the following fields and values:

Tid:	01:30:00
Hastighet:	30.6%
Distanse:	45.90

At the bottom of the screen is a blue button labeled **Ferdig?**

5. Trykk på **start**.

Intervalltreningsøker

Du kan opprette intervalltreningsøker med Edge-enheten basert på følgende kriterier:

- Sykle en bestemt distanse og hvil en bestemt tidsperiode.
- Sykle en bestemt distanse og hvil en bestemt distanse.
- Sykle en bestemt tidsperiode og hvil en bestemt tidsperiode.
- Sykle en bestemt tidsperiode og hvil en bestemt distanse.

Slik oppretter du en intervalltreningsøkt:

1. Trykk på **menu** > velg **Trening** > **Treningsøker** > **Intervall**.

2. Velg typen intervalltreningsøkt.
3. Angi distanse- eller tidsverdier i de aktuelle feltene.
4. I feltet **Rep.** angir du antall ganger hver intervall skal gjentas.
5. Velg **Oppvarming og nedkjøling** (valgfritt).
6. Velg **Ferdig**.

Distance: 16.09_{km}
Resttid: 00:01:00
Rep.: 6

☒ Oppv. og nedkjøling

Ferdig?

7. Trykk på **start**.

Hvis du valgte **Oppvarming og nedkjøling**, trykker du på **lap** på slutten av oppvarmingsrunden for å starte det første intervallet. På slutten av det siste intervallet starter Edge-enheten automatisk en nedkjølingsrunde. Når du er ferdig med å kjøle deg ned, trykker du på **lap** for å avslutte treningsøkten.

Når du nærmer deg slutten på hver lap, avgis det en alarm, og en melding viser nedtellingen til tidspunktet når en ny lap begynner. Du kan når som helst trykke på **lap** for å avslutte et trinn i intervalltreningsøkten før tiden.

Avanserte treningsøker

Bruk Edge-enheten til å opprette og lagre avanserte treningsøker som inkluderer mål for hvert trinn i treningsøkten og varierte distanser, tider og restlapr. Når du har opprettet og lagret en treningsøkt, kan du bruke Garmin Training Center eller Garmin Connect til å planlegge treningsøkten for en bestemt dag. Du kan planlegge treningsøker på forhånd og lagre dem på Edge-enheten.

Opprette avanserte treningsøker

Garmin anbefaler at du bruker Garmin Training Center eller Garmin Connect til å opprette treningsøker og overføre dem til Edge-enheten. Du kan imidlertid også opprette og lagre en avansert treningsøkt direkte på Edge-enheten. Du kan ikke bruke Edge-enheten til å planlegge treningsøker, du må bruke Garmin Training Center eller Garmin Connect.



MERK: Hvis du oppretter en treningsøkt på Edge-enheten, må du passe på å overføre den til Garmin Training Center eller Garmin Connect. Ellers blir treningsøkten overskrevet når du laster inn treningsøker på Edge-enheten.

Slik oppretter du en avansert treningsøkt ved hjelp av Edge-enheten:

1. Trykk på **menu** > velg **Trening** > **Treningsøkter** > **Avansert** > **<Lag ny>**.
2. Angi et beskrivende navn på treningsøkten i det øverste feltet (for eksempel 40MINBAKKER).
3. Velg **1. Åpne Ingen mål** > **Rediger trinn**.

Varighet	Åpne
Til etappe trykkes	
Mål	Hastighet
	Climb 4
Fra	3.86%
Til	4.83%
Restetappe	Ja

4. I feltet **Varighet** velger du hvor lenge du vil at trinnet skal vare. Hvis du velger **Åpne**,

kan du avslutte trinnet under treningsøkten ved å trykke på **lap** (lap).

5. I feltet **Mål** kan du velge målet under trinnet (**Hastighet**, **Hjertefrekv.**, **Pedalfrekv.**, **Strøm** eller **Ingen**).



MERK: Mål for hjertefrekv., pedalfrekv. og strøm er bare tilgjengelig på Edge 705.

6. Velg en målsone og et målområde (valgfritt). Hvis målet ditt for eksempel er hjertefrekvens, velger du en hjertefrekvenssone eller angir et tilpasset område.
7. Hvis dette er en restlap, velger du **Ja** i **Restlap**-feltet.
8. Trykk på **mode** (mode) for å fortsette.
9. Hvis du vil legge til et trinn til, velger du **<Tilføy nytt trinn>**. Deretter gjentar du trinn 4–8.

TRENING

Slik gjentar du trinn:

1. Velg **<Tilføy nytt trinn>**.
2. I feltet **Varighet** velger du **Gjenta**.
3. I feltet **Tilbake til trinn** velger du trinnet du vil gjenta.
4. I feltet **Antall rep.** angir du et antall repetisjoner.

Varighet	Gjenta
Tilbake til trinn	1
Antall rep.	4

5. Trykk på **mode** for å fortsette.

Starte avanserte treningsøkter

1. Trykk på **menu** > velg **Trening** > **Treningsøkter** > **Avansert**.
2. Velg treningsøkten.
3. Velg **Utfør treningsøkt**.
4. Trykk på **start**.



MERK: Trykk på **enter** hvis du vil vise flere data.

Tid	
00:08:00	
Fart	Distanse
15.2 k/h	3.2 k/m
Sykkel for 30:00	
00:22:00	
Flat 1	
1.9	

Når du starter en avansert treningsøkt, viser Edge-enheten hvert trinn av treningsøkten, inkludert navnet på trinnet, målet (hvis du har lagt inn dette) og gjeldende treningsøktdata. Du hører en alarm når du er i ferd med å fullføre et trinn i treningsøkten. Det vises en melding som teller ned tiden eller distansen til et nytt trinn begynner. Du kan når som helst trykke på **lap** for å avslutte et trinn i den avanserte treningsøkten før tiden.

Redigere avanserte treningsøker

Du kan redigere treningsøker i Garmin Training Center, i Garmin Connect eller direkte på Edge-enheten. Hvis du redigerer treningsøker på Edge-enheten, kan endringene være midlertidige. Garmin Training Center eller Garmin Connect fungerer som hovedlisten for de avanserte treningsøktene. Hvis du redigerer en treningsøkt på Edge-enheten, overskrives endringene neste gang du overfører treningsøker fra Garmin Training Center eller Garmin

Connect. Hvis du vil gjøre en permanent endring i en treningsøkt, redigerer du treningsøkten i Garmin Training Center eller Garmin Connect, og overfører den deretter til Edge-enheten.

Slik redigerer du en avansert treningsøkt:

1. Trykk på **menu** > velg **Trening** > **Treningsøker** > **Avansert**.
2. Velg treningsøkten.
3. Velg **Rediger treningsøkt**.
4. Velg trinnet.
5. Velg **Rediger trinn**.
6. Gjør de nødvendige endringene og trykk på **mode** for å fortsette.
7. Trykk på **mode** for å avslutte.

Slik sletter du en avansert treningsøkt:

1. Trykk på **menu** > velg **Trening** > **Treningsøker** > **Avansert**.
2. Velg treningsøkten.
3. Velg **Slett treningsøkt** > **Ja**.

Baner

Du kan også bruke Edge-enheten til tilpasset trening ved å opprette og redigere baner basert på en tidligere registrert aktivitet. Du kan følge banen og forsøke å måle deg med eller overgå tidligere hastigheter. Du kan også konkurrere mot den virtuelle partneren når du trener med baner. Hvis du vil ha mer informasjon om hvordan du slår på den virtuelle partneren, kan du se [side 20](#).

Opprette baner

Garmin anbefaler du bruker Garmin Training Center eller Garmin Connect til å opprette baner og banepunkter. Deretter kan du overføre dem til Edge-enheten.

Du kan også opprette en bane (uten banepunkter) på Edge-enheten.

Slik oppretter du en bane på Edge-enheten:

1. Trykk på **menu** > velg **Trening** > **Baner** > **<Opprett ny>**.
2. Fra listen over turer kan du velge en tidligere tur som du vil basere banen på.
3. Angi et beskrivende navn på banen i det øverste feltet (for eksempel 44KTT).
4. Trykk på **mode** for å avslutte.

Legge til banepunkter

Du kan merke banepunkter eller -steder i banen som du vil huske, som drikkepauser eller distanse mål. Du må bruke Garmin Training Center eller Garmin Connect til å legge til banepunkter i en bane.

Slik starter du en bane:

1. Trykk på **menu** > velg **Trening** > **Baner**.
2. Velg en bane fra listen.
3. Velg alternativet for å **følge en bane**.
4. Trykk på **start**. Det registreres historikk selv om du ikke er i banen. Meldingen Bane fullført vises når du har fullført banen.

Banedatasider

Tid 00:01:00	
Fart 17.3 K_h	Distanse 5 m
Dist. til bane 1.73 K_m	Tid til bane 3:26
Dist. igjen 8.30 K_m	Målsetningstid 32:02

Fra banesiden trykker du på **mode** og **enter** for å vise tilleggsdata for banen, inkludert banekartet, diagrammet for høyde over havet, kompassiden og data for den virtuelle partneren.

Alternativer utenfor banen

Du kan inkludere en oppvarming før du begynner på banen. Trykk på **start** for å starte på banen, og varm opp som normalt. Sørg for at du holder deg utenfor banen når du varmer opp. Når du er klar til å begynne, setter du kursen mot banen.

TRENING

Når du er i en hvilken som helst del av banen, viser Edge-enheten en melding om at du er i banen.



MERK: Så snart du trykker på **start**, begynner den virtuelle partneren din på banen, uten å vente på at du gjør deg ferdig med oppvarmingen.

Hvis du beveger deg utenfor banen, viser Edge-enheten en melding om at du er utenfor banen. Bruk kompassiden eller kartsiden til å finne veien tilbake til banen.

Slik avslutter du en bane manuelt:

Trykk på **menu** > velg **Trening** > **Stop bane**.

Slik redigerer du et banenavn:

1. Trykk på **menu** > velg **Trening** > **Baner**.
2. Velg den banen du vil endre.
3. Velg **Rediger bane**.

4. Rediger banenavnet.

5. Trykk på **mode** for å avslutte.

Slik sletter du en bane:

1. Trykk på **menu** > velg **Trening** > **Baner**.
2. Velg banen du vil slette.
3. Velg **Slett bane**.
4. Velg **Ja** for å slette banen.
5. Trykk på **mode** for å avslutte.

BRUKE KARTET

Trykk på **mode** for å vise kartsiden. Når du starter tidtakeren og begynner å bevege deg, viser en tynn prikkete linje på kartet nøyaktig hvor du har vært. Denne prikkete linjen kalles et spor. Trykk på **in/out** for å zoome på kartet. Beveg tommelspaken for å vise tilleggsinformasjon om posisjonen. Du kan også legge til tilpassede datafelter på kartsiden. Se [side 47](#).



Merke og finne Steder

En posisjon er et veikpunkt på kartet som du kan lagre som en Favoritt. Hvis du vil huske landemerker eller dra tilbake til et bestemt punkt, merker du punktet på kartet. Posisjonen vises på kartet med et navn og et symbol. Du kan når som helst finne, vise og gå tilbake til posisjoner.

Slik merker du den gjeldende posisjonen:

1. Gå til et sted du vil merke som en posisjon.
2. Trykk på **menu** > **Lagre posisjon**.
3. Velg et symbol og oppgi et beskrivende navn.
4. Gjør andre nødvendige endringer, og velg **OK**.

BRUKE KARTET

Slik merker du en kjent posisjon ved hjelp av koordinater:

1. Trykk på **menu** > **Lagre posisjon**.
2. Bruk tastaturet på skjermen til å angi koordinatene og høyden over havet.
3. Gjør andre nødvendige endringer, og velg **OK**.

Slik merker du en posisjon på kartet:

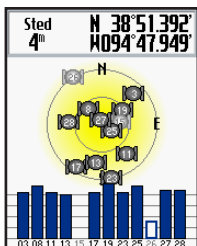
1. Trykk på **mode** for å få tilgang til kartsiden.
2. Bruk tommelspaken til å flytte kartpekeren til posisjonen du ønsker å lagre.
3. Trykk på **enter**.
4. Velg **Ja** for å lagre veipunktet.
5. Velg et symbol og oppgi et beskrivende navn.



6. Trykk på **mode** for å fortsette.

Satellittside

Satellittsiden viser informasjon om GPS-signalene som Edge-enheten mottar for øyeblikket. Trykk på **menu** > velg **Satellitt**.



På satellittsiden blinker de tilgjengelige satellittene mens Edge-enheten søker etter satellittsignaler. Innhentede satellitter og hver tilsvarende linje nedenfor endres slik at de vises kontinuerlig. GPS-nøyaktigheten og koordinatene vises øverst på siden.

ADVARSEL: Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for advarsler angående sikker og riktig bruk av kartet.

Om GPS

Global Positioning System (GPS) er et satellittbasert navigasjonssystem som består av 24 satellitter som er plassert i bane av det amerikanske forsvarsdepartementet. GPS var opprinnelig beregnet på militær bruk, men på 80-tallet åpnet myndighetene systemet for allmenn bruk. GPS fungerer under alle værforhold verden over, døgnet rundt. Det kreves ingen abonnementsavgifter eller oppsettsavgifter for å bruke GPS.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se www.garmin.com/aboutGPS.

BRUKETILBEHØR

Denne delen beskriver tilbehøret som er kompatibelt med Edge 705:

- Hjertefrekvensmonitor
- GSC med 10 hastigheter og pedalfrekvenssensor
- Strømmåler

Hvis du vil ha mer informasjon om kjøp av tilbehør, kan du se <http://buy.garmin.com>.

Hjertefrekvensmonitor

Hjertefrekvensmonitoren er i standbymode og er klar til å sende data. Bruk hjertefrekvensmonitoren direkte på huden, rett under brystplaten. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under turen.

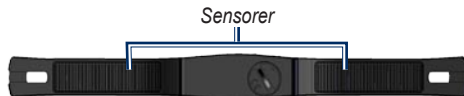
1. Skyv én av tappene på stroppen gjennom åpningen i hjertefrekvensmonitoren. Trykkappen ned.
2. Fukt begge sensorene på baksiden av hjertefrekvensmonitoren for



Stropp til hjertefrekvensmonitor



Hjertefrekvensmonitor (forside)



Hjertefrekvensmonitor (bakside)

å opprette god kontakt mellom brystet ditt og senderen.

3. Spenn stroppen rundt brystet ditt, og fest den til den andre siden av hjertefrekvensmonitoren.



MERK: Garmin-logoen må ha riktig side opp.

4. Slå på Edge-enheten, og sørg for at den er innenfor rekkevidden til hjertefrekvensmonitoren (3 m).
Hjertefrekvensikonet  vises på menusen.
5. Hvis du vil ha mer informasjon om hvordan du tilpasser datafelter, kan du se [side 47](#).
6. Hvis det ikke vises noen hjertefrekvensdata, eller feil hjertefrekvensdata vises, kan det hende at du må stramme stroppen rundt brystet, eller varme opp i 5–10 minutter. Hvis problemet vedvarer, kan det hende at du må pare sensorene. Se [side 57](#).

Hjertefrekvenssoner

Trykk på **menu** > velg **Innstillinger** > **Profil og soner** > **Hj.frekv.soner**.

Maks:	185 bpm
Soner	Basert på maks ▼
1	93 bpm
2	111 bpm
3	130 bpm
4	148 bpm
5	167 bpm
	Egendefinert
	Basert på maks.
	148 bpm
	167 bpm
	185 bpm



FORSIKTIG: Spør legen din om hvilke hjertefrekvenssoner/mål som passer til din form og helsetilstand.

Mange idrettsutøvere bruker hjertefrekvenssoner til å måle og øke hjertestyrken og forbedre formen. En hjertefrekvenssone er en samling hjerteslag per minutt. De fem vanlige hjertefrekvenssonene er nummerert

Sone	% av maks. hjerterefrekvens	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevn fart, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabel fart, litt tyngre pust, samtale er mulig	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrappingsfart
3	70–80 %	Moderat fart, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høy fart og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedrete anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurt, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet og økt kraft

fra 1–5 etter hvor høy intensiteten er. Hjerterefrekvenssonene beregnes basert på prosentene av den maksimale hjerterefrekvensen din.

Hvordan påvirker hjerterefrekvenssoner formmålene dine?

Hvis du kjenner til hjerterefrekvenssonene dine, kan du enklere måle og forbedre formen din ved å forstå og følge disse prinsippene:

- Hjerterefrekvensen gir en god indikasjon på intensiteten på treningsøkten.
- Når du trener i bestemte hjerterefrekvenssoner, forbedres hjerterekapasiteten og -styrken.
- Hvis du kjenner til hjerterefrekvenssonene dine, kan du unngå overtrening og minske faren for skader.

Hvis du kjenner til din maksimale hjerterefrekvens, kan du angi den, slik at Edge-enheten kan beregne hjerterefrekvenssonene basert på prosentene som vises i tabellen på [side 36](#). Hvis du ikke kjenner til din maksimale hjerterefrekvens, kan du bruke en av kalkulatorene som du finner på Internett.

Batteriet til hjerterefrekvensmonitoren

Du finner mer informasjon om batteriet på [side 58](#).

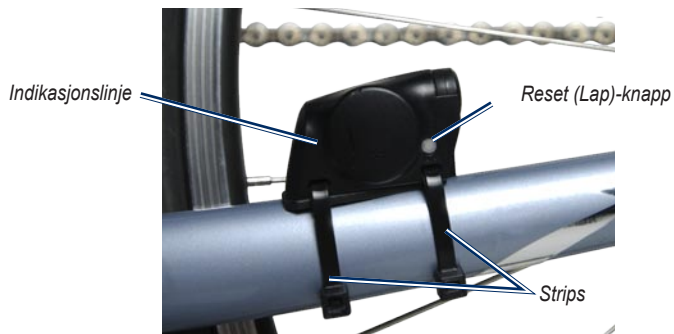
GSC 10

Edge 705 er kompatibel med GSC med 10 hastigheter og pedalfrekvenssensor for sykler.

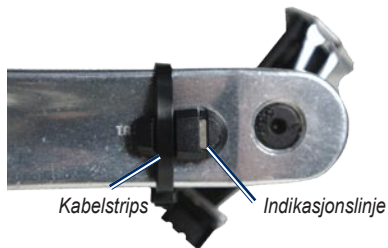
Begge magnetene må være justert mot deres respektive indikasjonslinjer for at Edge-enheten skal kunne motta data.

Slik installerer du GSC 10:

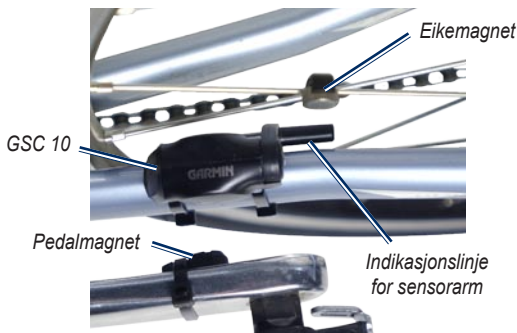
1. Plasser GSC 10 på det bakre kjedestaget (på motsatt side av drivtannhjulet). Fest GSC 10 løst ved hjelp av to strips.
2. Fest pedalmagneten til krankarmen ved hjelp av monteringssteipen og en strips. Pedalmagneten må være maks. 5 mm fra GSC 10 og indikasjonslinjen på pedalmagneten må være på linje med indikasjonslinjen på GSC 10.



GSC 10 på bakre del av rammen



Pedalmagnet på krankarmen



GSC 10 og magnetjustering

3. Skru eikemagneten av plastdelen. Plasser eiken i sporet på plastdelen og stram litt. Magneten kan vende bort fra GSC 10 hvis det ikke er nok plass mellom sensorarmen og eiken. Magneten må være på linje med indikasjonslinjen for sensorarmen.
4. Løsne skruen på sensorarmen, og flytt den slik at den er maksimalt 5 mm fra eikemagneten. Du kan også vippe GSC 10 nærmere en av magnetene for å få dem mer på linje.
5. Trykk på **Lap**-knappen på GSC 10. Indikatorlampen lyser rødt, så grønt. Bruk pedalen for å teste sensorjusteringen. Den røde indikatorlampen blinker hver gang krankarmen passerer sensoren, og den grønne indikatorlampen blinker

hver gang hjulmagneten passerer sensorarmen.



MERK: Indikatorlampen blinker ved de første 60 passeringene etter en laping. Trykk på **Lap** igjen hvis du trenger flere passeringer.

6. Når alt er justert og fungerer som det skal, strammer du stripsene, sensorarmen og eikemagneten.

Trene med pedalfrekvens

Pedalfrekvens er frekvensen på trækkingen eller snurringen på hjulet, og måles etter antall omdreininger på krankarmen per minutt (opm).

Det er to sensorer på GSC 10: én for pedalfrekvens og én for hastighet. Pedalfrekvensdata fra GSC 10 registreres alltid. Hastighetsdata fra GSC 10 registreres og brukes bare til distanseberegning når GPS-signalet er svakt eller GPSen er avslått.

Hvis du vil ha mer informasjon om pedalfrekvensvarsler, kan du se [side 18](#).

Hvis du vil ha mer informasjon om hastighetssoner, kan du se [side 54](#).

Batteriet på GSC 10

Du finner mer informasjon om batteriet til GSC 10 på [side 59](#).

Strømmåler

Hvis du vil se en liste over tilgjengelige strømmålere fra en tredjepartsleverandør, kan du se www.garmin.com/edge.

Strømkalibrering

Trykk på **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+Sport** > **Tilbehør** > **Kalibrer strøm**.

Hvis du vil ha kalibreringsinstruksjoner som er spesifikke for strømmåleren din, kan du se produsentens instruksjoner og www.garmin.com/edge.

Strømsoner

Trykk på **menu** > velg **Innstillinger** > **Profil og soner** > **Strømsoner**.

FTP:	300.
Soner	Basert på FTP▼
1	75. Egendefinert
2	168. Basert på FTP
3	228. 270.
4	273. 315.
5	318. 360.
6	363. 450.
7	453. 600.

Du kan angi sju tilpassede strømsoner (1=lavest, 7=høyest). Hvis du kjenner til din FTP (Functional Threshold Power), kan du angi den og tillate at Edge-enheten beregner strømsonene dine automatisk. Du kan også angi strømsonene manuelt.

Hvis du vil endre strømenhetene, kan du se [side 55](#).

HISTORIKK

Edge-enheten lagrer automatisk historikk når tidtakeren er startet. Edge-enheten har cirka 500 MB med tilgjengelig plass. Når Edge-minnet er fullt, blir den eldste historikken overskrevet. Last opp historikken til Garmin Training Center eller Garmin Connect nå og da for å holde rede på alle sykkeldataene dine. Du finner mer informasjon om Edge-datalagring på [side 56](#).

Historikken inkluderer tid, distanse, kalorier, gjennomsnittlig hastighet, maks. hastighet, høyde over havet, detaljert lapinformasjon og kartvisning. Edge 705-historikk kan også inkludere hjertefrekvens, pedalfrekvens og strøm.



MERK: Det blir ikke tatt opp historikk når tidtakeren er stoppet.



MERK: Edge-minnet inkluderer ikke den eksterne microSD™-kortstasjonen. Se Databehandling på [side 44](#).

Vise historikk

Etter at du er ferdig med en tur, kan du vise historikkdataene på Edge-enheten etter dag, uke eller totale resultater.

Turer		
OKT24	12:28	4
OKT23	12:56	1
OKT22	15:29	1
OKT22	10:57	7
308-cal	Totalt	00:42:26
	Gj.sn.	13.09%
	Maks	18.58%
		21.49%

Slik viser du historikken etter dag:

1. Trykk på **menu** > velg **Historikk** > **etter dag**.

2. Bruk tommelspaken til å bla gjennom listen. Mens du blar nedover vises sammendraget av informasjonen nedenfor listen.
3. Velg en oppføring for å se detaljer for hele turen eller hver lap.
4. Velg **Se på kart** for å se turen på kartet.
5. Trykk på **in/out** for å zoome på kartet. Når du er ferdig med å se på kartet, velger du **Neste** for å se på den neste lapn.
6. Trykk på **mode** for å avslutte.

Overføre historikk til datamaskinen din

Hvis du vil ha mer informasjon om hvordan du overfører treningsøker til og fra Edge-enheten, kan du se [sidene 9–10](#).

Slette historikk

Etter at du har overført treningsøktene til Garmin Training Center, eller Garmin Connect ønsker du kanskje å slette historikken fra Edge-enheten.

Slik sletter du historikken:

1. Trykk på **menu** > velg **Historikk** > **Slett**.
2. Velg **Hold 1 måned**, **Hold 3 måneder** eller **Slett alle**.
3. Velg **Ja** for å bekrefte.

Slik sletter du alle lapne eller hele turer fra historikken:

1. Trykk på **menu** > velg **Historikk** > **etter dag**.
2. Velg en lap eller tur.
3. Velg **Slett**.
4. Velg **Ja** for å bekrefte.

DATABEHANDLING

Du kan bruke Edge-enheten som en USB-masselagringsenhet, og du kan kjøpe et separat microSD-kort for å få mer eksternt minne.



MERK: Edge-enheten er ikke kompatibel med Windows® 95, 98, Me eller NT. Den er heller ikke kompatibel med Mac® OS 10.3 og tidligere versjoner. Dette er en vanlig begrensning for de fleste USB-masselagringsenheter.

Laste inn filer

Trinn 1: Sett inn et microSD-kort (valgfritt)

1. Fjern luken for microSD-kortet på baksiden av Edge-enheten.



2. Du setter inn kortet ved å skyve det inn til du hører et klikk.



Trinn 2: Koble til USB-kabelen

1. Plugg den smale enden på USB-kabelen inn i mini-USB-porten på baksiden av Edge-enheten (under gummihtetten).
2. Koble den største enden av USB-kabelen til en ledig USB-port på datamaskinen. Edge-enheten er nå i USB-masselagringsmode.

Edge-enheten og microSD-kortet vises som flyttbare stasjoner i Min datamaskin på Windows-datamaskiner, og som aktiverte volumer på Mac-datamaskiner.

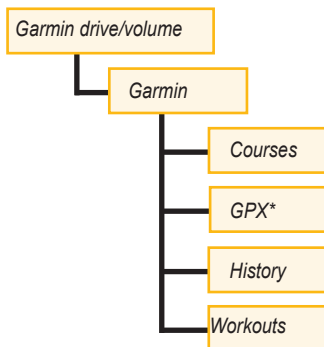
Trinn 3: Overfør filer til datamaskinen din

1. Søk på datamaskinen for å finne filen du vil kopiere.
2. Merk filen og velg **Rediger > Kopier**.
3. Åpne Garmin- eller microSD-kortstasjonen/-volumet.
4. Velg **Rediger > Lim inn**.

Trinn 4: Løs ut og koble fra USB-kabelen

Når du er ferdig med å overføre filer, klikker du på Løs ut-ikonet  i systemstatusfeltet, eller drar volumikonet til papirkurven  på Mac- datamaskiner. Koble Edge-enheten fra datamaskinen.

Garmin-mapper



* GPX -mappen inneholder veipunkter og lagrede turer.

Slette filer

Åpne Garmin- eller SD-kortstasjonen/-volumet. Merk filen, og trykk på **Delete**-tasten på tastaturet til datamaskinen.



FORSIKTIG: Hvis du ikke er sikker på hvilken funksjon en fil har, må du ikke slette den. Minnet til Edge-enheten inneholder viktige systemfiler som ikke må slettes.

Overføre filer til en annen Edge-enhet (bare 705)

Du kan overføre filer fra én Edge-enhet til en annen trådløst ved å bruke trådløs ANT+Sport-teknologi.

1. Skru på begge Edge-enhetene, og ha dem innenfor hverandres rekkevidde (3 m).
2. Trykk på **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+Sport**.
3. Velg **Motta data** på Edge-enheten som mottar filer.
4. Velg **Overføre filer** på Edge-enheten som sender filer.

INNSTILLINGER

Du kan tilpasse datafelt, kartinnstillinger, ruting, sykkel- og brukerprofiler, treningssoner, skjerm, enheter, tid, dataregistreringer og trådløs oppsett. Trykk på **menu** > velg **Innstillinger**.



MERK: Når du er ferdig å velge alternativer eller angi verdier, trykker du på **mode** (mode) for å avslutte.

Tilpassede datafelt

Du kan lage tilpassede datafelt for følgende Edge-sider:

- Sykkel-computer 1
- Sykkel-computer 2
- Kart
- Treningsøker
- Baner

Hvis du vil se en liste over de tilgjengelige datafeltene, kan du se [sidene 48–52](#).

Slik velger du datafelt:

1. Trykk på **menu** > velg **Innstillinger** > **Datafelt**.
2. Velg en av sidene som vises.
3. Velg antallet datafelt du ønsker å se på denne siden.



4. Bruk tommelspaken til å endre datafeltene. Trykk på **mode** når du er ferdig.
5. Gjenta for hver side du ønsker å tilpasse.

Edge-datafelt

Tabellen nedenfor viser alle Edge-datafeltene og beskrivelsene av dem.

* Betegner et felt som viser engelske eller metriske enheter.

Datafelt	Beskrivelse	Edge 605	Edge 705
Dist. – lap *	Distanse som er tilbakelagt i den gjeldende lapn.	•	•
Dist. – pause *	Distanse som ble tilbakelagt mens tidtakeren var satt til Auto. pause.	•	•
Dist. – siste lap *	Distansen for den siste fullførte lapn.	•	•
Dist. til neste	Distansen til neste sving.	•	•
Distanse *	Distanse som er tilbakelagt på den gjeldende turen.	•	•
Endelig avstand.	Distansen til du når bestemmelsesstedet ditt.	•	•
Endelig ETA	Beregnet ankomsttid ved bestemmelsessted.	•	•
ETA	Beregnet ankomsttid ved neste sving.	•	•
Lapr	Antall lapr som er fullførte.	•	•
GPS-nøyaktighet *	Slingsringsmonn for din nøyaktige posisjon. GPS-posisjonen din er for eksempel nøyaktig innenfor +/- 19 fot.	•	•

Datafelt	Beskrivelse	Edge 605	Edge 705
Hastighet – lap *	Gjennomsnittlig hastighet for den gjeldende lapn.	•	•
Hastighet – gj.sn. *	Gjennomsnittlig hastighet for turen.	•	•
Hastighet – maks.	Den høyest hastigheten som ble oppnådd på den gjeldende turen.	•	•
Hastighet – siste lap *	Gjennomsnittlig hastighet på den siste fullførte lapn.	•	•
Hastighet *	Gjeldende hastighet.	•	•
Hastighetssone	Gjeldende hastighetsområde basert på standard eller tilpassede innstillinger: Stigning 1-4, Flate 1-3, Nedstigning, Sprint og Maks. hastighet.	•	•
Heading	Retningen du beveger deg i.	•	•
Hjertefrek.	Hjerteslag i minuttet (spm).		•
Hjertefrek. – lap	Gjennomsnittlig hjertefrekvens i den gjeldende lapn.		•
Hjertefrek. – gj.sn.	Gjennomsnittlig hjertefrekvens for turen.		•

INNSTILLINGER

Datafelt	Beskrivelse	Edge 605	Edge 705
Hjertefrek.sone	Gjeldende hjertefrekvensområde (1-5) Standardsonene er baserte på den maksimale hjertefrekvensen og brukerprofilen din.		•
Høyde over havet *	Høyde over/under havnivå.	•	•
Kalorier	Antall kalorier som er forbrent.	•	•
Klokkeslett	Gjeldende klokkeslett basert på tidsinnstillingene (format, tidssone og sommertid).	•	•
Totalt fall	Totalt høydetap mistet for den gjeldende turen.		•
Nivå	Beregning av stigning under løp. Hvis du for eksempel klatrer 300 meter (høyde) på 6000 m (distanse), er stigningsgraden din 5 %.	•	•
Pedalfrek. – lap	Gjennomsnittlig pedalfrekvens for den gjeldende lapn.		•
Pedalfrek. – maks.	Høyest pedalfrekvens oppnådd for den gjeldende turen.		•
Pedalfrekvens	Pedalarmens omdreininger per minutt.		•
Pedalfrekvens – gj.sn.	Gjennomsnittlig pedalfrekvens for den gjeldende turen.		•

Datafelt	Beskrivelse	Edge 605	Edge 705
Retning	Retningen til bestemmelsesstedet ditt.	•	•
Sol ned	Tidspunkt for solnedgang basert på GPS-posisjonen din.	•	•
Sol opp	Tidspunktet for soloppgang basert på GPS-posisjonen din.	•	•
Stigning – Totalt *	Total høydestigning for den gjeldende turen.		•
Strøm	Gjeldende strømforbruk i watt eller % FTP.		•
Strøm – lap	Gjennomsnittlig strømforbruk for den gjeldende lapn.		•
Strøm – gj.sn.	Gjennomsnittlig pedalforbruk for den gjeldende turen.		•
Strømsone	Gjeldende strømbukområde (1-7) basert på kalibrerte eller tilpassede innstillinger.		•
Tid	Stoppeklokketid.	•	•
Tid – lap	Tid på den gjeldende lapn.	•	•
Tid – gj.sn. lap	Gjennomsnittlig tid for å fullføre lapne så langt.	•	•

INNSTILLINGER

Datafelt	Beskrivelse	Edge 605	Edge 705
Tid – pause	Tiden som gikk med mens tidtakeren var satt til Auto. pause.	•	•
Tid – siste lap	Tid for å fullføre den siste hele lapn.	•	•
Endelig ETE	Beregnet tid før du når bestemmelsesstedet.	•	•
Tid til neste	Beregnet tid før du kommer til neste sving.	•	•
Veipunkt ved dest.	Navnet på det siste veipunktet i ruten.	•	•
Nåværende mål	Navn på neste veipunkt i ruten.	•	•

System

Trykk på **menu** > velg **Innstillinger** > **System**.

- **GPS-mode** – Normal, GPS av (for innendørsbruk) eller Demo-mode (for simulering av en rute).



MERK: Når GPS – enheten er slått av, er ikke hastighets- og distansedataer tilgjengelige, med mindre du bruker Edge 705 med GSC 10. Neste gang du slår på Edge-enheten, søker den etter satellittsignal på nytt.

- **Tekstspråk** – endre tekstspråket på skjermen. Selv om du endrer tekstspråket endres ikke språket i kartdata eller brukerangitte data.

- **Toner** – sett hørbare toner til Tast og melding, Bare melding eller Av.
- **Valg for sidemode** – slå på for å vise kartet i syklusen av sider som vises når du trykker på **mode**.
- **Om Edge** – vis programvareversjonen, GPS-versjonen og enhets-IDen.

Kart

Trykk på **menu** > velg **Innstillinger** > **Kart**.

Detalj – justerer antall detaljer som vises på kartet. Kartet tegnes saktere opp desto flere detaljer som legges til.

Orientering – endre kartperspektivet.

- **Nord opp** – vis kartet med nord øverst på siden.
- **Spor opp** – vis kartet med reiseretningen øverst på siden.

INNSTILLINGER

Autozoom – aktiver automatisk zooming på kartet for optimal visning.

Lås på veien – slå på for å låse kartpekeren på den nærmeste veien, for å kompensere for variasjoner i nøyaktigheten til kartposisjonen.

Kartnavn – velg hvilke lastede kart du ønsker å bruke.

Ruting

Trykk på **menu** > velg **Innstillinger** > **Ruting**.

Beregn ruter for – velg **Bil/motorsykkkel**, **Sykkel** eller **Fotgjenger** for å optimalisere rutene.

Bil-/motorsykkelinnsstillinger

Følg Vei Metode – sett rutingpreferansen til **Varslet**, **Raskere tid** eller **Kortere distanse**.

Unngå – velg for å unngå uasfalterte veier, motorveier, bomveier og u-svinger i rutene dine.

Sykkel- og fotgjengerinnstillinger

Guide Metode – sett rutepreferansen til **Varslet**, **Følg Vei** eller **Offroad**.

Unngå – velg for å unngå uasfalterte veier.

Profil og soner

Trykk på **menu** > velg **Innstillinger** > **Profil og soner**.

Bruker- og sykkelprofiler

Se [side 8](#).

Hastighetssoner

Trykk på **menu** > velg **Innstillinger** > **Profil og soner** > **Hastighetssoner**.

Edge-enheten din inneholder flere ulike hastighetssoner, fra veldig sakte (Stigning 4) til veldig raskt (Maks. hastighet). Verdien for disse hastighetssonene er angitt som standard, og stemmer kanskje ikke overens med ferdighetene dine. Etter at du har angitt

riktige hastighetssoner, kan du bruke sonene til å stille inn hastighetsvarsler eller bruke dem som mål i avanserte treningsøker. Hvis du vil ha mer informasjon om varsler, kan du se [sidene 16–20](#). Hvis du vil ha mer informasjon om avanserte treningsøker, kan du se [sidene 24–28](#).

Hjertefrekvens og styrkesoner (Edge 705)

Se [sidene 34–41](#) (Bruk tilbehør).

Visning

Trykk på **menu** > velg **Innstillinger** > **Visning**.

Lys på i – velg varighet for bakgrunnsbelysningen.



TIPS: Bruk kort tidsavbruddsinnstilling for bakgrunnsbelysningen for å spare batteristrom.

Lysnivå – bruk tommelspaken til å justere lysstyrken på bakgrunnsbelysning.

Display Mode – velg **Dagtid** for å få en lys bakgrunn. Velg **Nattetid** for å få en svart bakgrunn. Velg **Automatisk** for å automatisk bytte mellom de to på grunnlag av klokkeslettet.

Trim farge – angi fargevalg for Edgesidene.

Enheter og tid

Trykk på **menu** > velg **Innstillinger** > **Enheter og tid**.

Tidsformat – velg 12- eller 24-timers tidsformat.

Tidssone – velg tidssonen du er i, eller en by i nærheten.

INNSTILLINGER

Sommertid – velg **Ja, Nei** eller **Automatisk**. Innstillingen Automatisk justerer automatisk tiden til sommertid på grunnlag av tidssonen.

Distanse og Høyde over havet – velg **Statutt** eller **Metrisk**.

Hjertefrekvens – velg **Slag i minuttet** eller **% Maks hjertefrekvens** hvis du vil ha informasjon om hjertefrekvensdata. Hvis du vil ha mer informasjon om hjertefrekvensdata, kan du se [sidene 34–37](#).

Strøm – velg **Watt** eller **% FTP**. Hvis du vil ha mer informasjon om strømmålere, kan du se [side 41](#).

Dataregistrering

Dataregistrering kontrollerer hvordan Edge-enheten registrerer detaljerte data om turene dine. Trykk på **menu** > velg **Innstillinger** > **Dataregistrering**.

Smart registrering – registrerer nøkkelpunkter hvor du endrer retning, hastighet eller hjertefrekvens.



TIPS: På lange turer bør du tilbakestille tidtakeren hver 12. time for å hindre at historikkdata overskrives.

Hvert sekund – registrerer punkter hvert sekund. Lager den mest nøyaktige registreringen du kan få av turen din. Med registrering hvert sekund kan Edge-enheten imidlertid bare registrere opptil 4,5 timer med historikkdata.



TIPS: På lange turer bør du tilbakestille tidtakeren hver 4. time for å hindre at historikkdata overskrives.

ANT+Sport

Trykk på **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+Sport**.

Tilbehør

Hvis du kjøpte en sensor (med trådløs ANT+Sport-teknologi) separat, må du sammenkoble den med Edge-enheten.

Hva er paring?

Paring er å koble sammen sensorer, for eksempel hjerterefrekvensmonitoren og Edge-enheten. Etter den første paringen gjenkjenner Edge-enheten automatisk sensoren din hver gang den aktiveres. Denne prosessen skjer automatisk når du slår på Edge-enheten, og det tar vanligvis bare et par sekunder når sensorene er aktivert og fungerer riktig. Når de er parret mottar Edge-enheten bare data fra sensoren din, og du kan gå i nærheten av andre sensorer.

Slik parer du med tilbehør:

1. Gå (10 m) vekk fra andre sensorer når Edge-enheten forsøker å koble seg til sensoren for første gang. Hold sensoren innenfor rekkevidden til Edge-enheten (3 m).
2. Trykk på **menu** > velg **Innstillinger** > **ANT+Sport**.
3. For hvert tilbehør du har, velger du **Ja** > **Restart skanning**.



MERK: Hvis du vil ha mer informasjon om hvordan du bruker tilbehør, soner og kalibrering, kan du se [sidene 34–41](#).

Motta og sende data

Se Databehandling på [side 44](#).

TILLEGG

Valgfritt tilbehør

Hvis du vil ha mer informasjon om valgfritt tilbehør, kan du gå til <http://shop.garmin.com>. Du kan også ta kontakt med en Garmin-forhandler for å kjøpe tilbehør.

Batteriinformasjon



MERK: Kontakt det lokale renovasjonsselskapet for å få mer informasjon om hvor du skal avhende batterier.

Batteriet til hjertefrekvensmonitoren

Hjertefrekvensmonitoren inneholder et CR2032-batteri som kan byttes av brukeren.

Slik bytter du batteriet:

1. Finn det runde batteridekselet på baksiden av hjertefrekvensmonitoren.



2. Bruk en mynt til å vri dekselet mot klokken slik at pilen på dekselet peker mot **ÅPNE**.
3. Fjern dekselet, ta ut batteriet og sett inn det nye batteriet med den positive (+) siden opp.



MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen til dekselet.

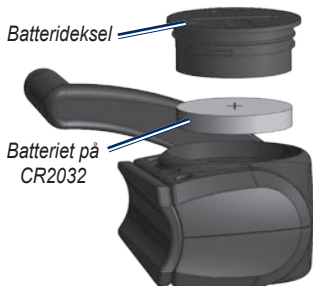
4. Bruk en mynt til å vri dekselet med klokken slik at pilen på dekselet peker mot **LUKKE**.

Batteriet på GSC 10

GSC 10 har et CR2032-batteri som kan byttes av brukeren.

Slik bytter du batteriet:

1. Finn det runde batteridekselet på siden av GSC 10.



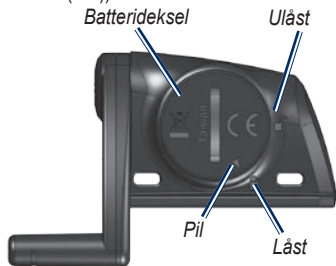
2. Bruk en mynt til å vri dekslet mot klokken til det løsner, og kan fjernes (pilen peker på unlocked (åpent)).

3. Fjern dekslet, ta ut batteriet, og sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.



MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen til dekslet.

4. Bruk en mynt til å vri dekslet tilbake på plass (pil peker på locked (låst)).



Spesifikasjoner

Kant

- **Fysisk størrelse:** $51,3 \times 109,2 \times 25,4$ mm
- **Vekt:** 105 g
- **Skjerm:** 55,9 mm fargeskjerm med bakgrunnsbelysning
- **Vanntetthet:** IPX7
- **Datalagring:** cirka 500 MB med tilgjengelig plass på Edge-enheten (~500 timer med treningshistorikk ved 1 MB per time). 100 brukerveipunkter. 16 383 sporpunkter.
- **Datamaskingrensesnitt:** USB

- **Batteritype:** 1200 mAh oppladbart, innebygd litiumionbatteri
- **Batterilevetid:** 15 timer, avhengig av bruken
- **Driftstemperaturområde:** -15°C – 50°C
- **Radiofrekvens/protokoll:** 2,4 GHz / trådløs Dynastream ANT+Sport-kommunikasjonsprotokoll
- **Antenne:** intern oppdatering
- **Mottaker:** integrert GPS-mottaker fra SiRF med høy følsomhet



Sykkelbrakett

- **Fysisk størrelse:** $28,5 \times 28,5 \times 15,6$ mm
- **Vekt:** 8 g

Hjertefrekvensmonitor

- **Fysisk størrelse:** $34,7 \times 3,4 \times 1,1$ cm
- **Vekt:** 44 g
- **Vanntetthet:** 10 m
- **Overføringsområde:** cirka 3 m
- **Batteri:** CR2032 (3 volt) som kan byttes ut av brukeren
- **Batterilevetid:** cirka 3 år (1 time per dag)
- **Driftstemperaturområde:** -10°C – 50°C



MERK: Bruk passende bekledning under kalde forhold for å holde hjertefrekvensmonitoren nær kroppstemperaturen din.

- **Radiofrekvens/protokoll:**
2,4 GHz / trådløs Dynastream
ANT+Sport-kommunikasjonsprotokoll

Nøyaktigheten kan bli redusert på grunn av dårlig kontakt mellom sensorene, elektrisk interferens og for lang avstand mellom mottakeren og senderen.

GSC 10

- **Fysisk størrelse:** $5,1 \times 3,0 \times 2,3$ cm
- **Vekt:** 25 g
- **Vanntetthet:** IPX7
- **Overføringsområde:** cirka 3 m
- **Batteri:** CR2032 (3 volt) som kan byttes ut av brukeren
- **Batterilevetid:** cirka 1,4 år
(1 time per dag)

TILLEGG

- **Driftstemperaturområde:** -15 °C–70 °C
- **Radiofrekvens/protokoll:**
2,4 GHz / trådløs Dynastream
ANT+Sport-kommunikasjonsprotokoll

Nøyaktigheten kan bli redusert på grunn av elektrisk interferens, for stor avstand fra senderen og ekstreme temperaturer.

Hvis du vil ha en fullstendig liste over spesifikasjonene, kan du gå til www.garmin.com/edge.

Barometrisk høydemåler

Edge 705-enheten inneholder et barometrisk høydemeter for ekstremt nøyaktige data om høydeforskjell og vertikal profil.

Når du har startet tidtakeren og begynt å bevege deg, trykker du på **mode** for å se høydemålersiden. Høyden er inntegnet med grønt på rutenettet. Hvis du bruker Virtuell partner, markeres den gjeldende posisjonen din med en sort prikk, og den virtuelle partneren med en grå prikk.

Hvis du vil endre zoomnivået, trykker du på knappene **inn** og **ut**. Høyden over havet og den totale stigningen vises øverst på kartsiden.

Dekkstørrelse og -omkrets

Størrelsen på dekket er avmerket på begge sider av dekket. Hvis du vil justere sykkelprofilen din, kan du se [side 8](#).

Dekkstørrelse	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615

Dekkestørrelse	L (mm)
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005

Dekkestørrelse	L (mm)
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080

Dekkstørrelse	L (mm)
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Samsvarserklæring

Garmin erklærer herved at dette Edge-produktet samsvarer med hovedkravene og andre relevante bestemmelser i direktivet 1999/5/EF.

Hvis du vil lese den fullstendige samsvarserklæringen, kan du gå til Garmins webområde for ditt Garmin-produkt: www.garmin.com/edge.

Feilsøking

Problem	Løsning/svar
Knappene reagerer ikke. Hvordan laper jeg Edge-enheten?	Trykk på mode og lap/lap samtidig for å lape programvaren for Edge-enheten. Dette sletter ikke noen av dataene eller innstillingene dine.
Edge-enheten innhenter ikke satellittsignaler.	Ta med Edge-enheten ut av parkeringshus og bort fra høye bygninger og trær. Hold enheten på samme sted i noen minutter.
Batterimåleren virker unøyaktig.	La Edge-enheten bli helt utladet før du lader den helt opp igjen (uten å avbryte ladingen).
Hjertefrekvensmonitoren, GSC 10 eller strømmåleren vil ikke pare seg med Edge-enheten.	• Stå 10 meter unna andre ANT-sensorer når du skal pare enheten. • Hold Edge-enheten innenfor rekkevidden (3 m) til hjertefrekvensmonitoren når du foretar paring. • Hvis problemet vedvarer kan du forsøke å bytte batteriet.
Stroppen til hjertefrekvensmonitoren er for lang.	En mindre, elastisk stropp selges separat. Gå til http://buy.garmin.com .
Hvordan vet jeg at Edge-enheten er i USB-masselagringsmode?	Når Edge-enheten er i USB-masselagringsmode, vises det et bilde av en Edge-enhet koblet til en datamaskin. I tillegg skal du kunne se to nye flyttbare diskstasjoner i Min datamaskin på Windows-datamaskiner, og aktiverte volumer på Mac-datamaskiner.

Problem	Løsning/svar
Jeg finner ingen nye flyttbare stasjoner i listen over stasjoner.	Hvis du har flere nettverksstasjoner koblet til datamaskinen, kan det hende at Windows har problemer med å tilordne stasjonsbokstaver til Garmin-stasjonene. Du finner mer informasjon om hvordan du tilordner stasjonsbokstaver i hjelpen til operativsystemets.
Hjertefrekvensdataene er unøyaktige eller uberegnelige.	• Pass på at du har hjertefrekvensmonitoren godt inntil kroppen din. • Varm opp i 5–10 minutter. Hvis problemet vedvarer, kan du forsøke følgende: • Påfør fukt på sensorene på nytt. Bruk vann, spytt eller elektrodegel. Rens sensorene. Skitt og svetterester/dråper på sensorene kan forstyrre hjertefrekvenssignalene. • Syntetiske stoffer som gnis eller blafser mot hjertefrekvensmonitoren kan skape statisk elektrisitet som forstyrrer hjertefrekvenssignalene. Ha på deg en bomullskjorte eller en fukt t-skjorten om det er passende for aktiviteten. • Plasser hjertefrekvensmonitoren på ryggen i stedet for på brystet. • Sterke elektromagnetiske felt og enkelte 2,4 GHz trådløse sensorer kan forstyrre hjertefrekvensmonitoren. Kilder som kan forårsake interferens, kan være kraftlinjer med svært høy spenning, elektriske motorer, mikrobølgeovner, 2,4 GHz trådløse telefoner og trådløse LAN-tilgangspunkter. Når du har beveget deg bort fra interferenskilden, skal hjertefrekvensdataene bli normale igjen.

INDEKS

A

Auto.lap 14
Auto.pause 14
av/på-knapp 1
avanserte treningsøkter 24

B

bakgrunnsbelysning 1, 2, 55
baner 28
 opprette 28
 redigere 30
 slette 30
 starte 29
barometrisk høydemåler 62
batteri 58–61
 lade 3

D

datafelt 47, 48
datamaskintilkobling 10, 45
dataopplasting 10, 44
dataregistrering 56
dekkstørrelse 9, 62

distanse
 datafelt 48
 varsler 16

E

eikemagnet 39
enhets-ID 53
enkle treningsøkter 21

F

feilsøking 65
filer
 laste inn 44
 overføre 46
 slette 46
finne
 adresser 13
 punkter av interesse 13
 veipunkter
 (posisjoner) 12

G

Garmin Connect i, 24, 27,
 28, 42
Garmin produktstøtte i
Garmin Training Center i, 24,
 27, 28, 42

GPS 33, 53
 nøyaktighet 48
GSC 10 7, 37, 61
 batteri 59

H

hastighet
 soner 49, 54
 varsler 17
hastighets- og
 pedalfrekvenssensor 7,
 37, 61
historikk 42
 slette 43
 vise 42
hjerterefrekvens
 datafelt 49
 soner 35
 varsler 17
hjerterefrekvensmonitor 7, 34
 batteri 58
hjulstørrelse 9, 62
høydemåler 62
høyde over havet
 barometrisk
 høydemåler 62
 datafelt 50, 51

INDEKS

I

ikoner 2
innendørs bruk 53
installere
 Edge 4
 GSC 10 37
intervalltreningsøker 22

K

kalorier 50
kart 2, 31, 43, 47
 innstillinger 53
knapper 1

L

lade batteriet 3
lap (lap)-knapp 1
laste ned programvare i, 9
laste opp data 10
litiumionbatteri 3, 60

M

microSD-kort 44
Mine favoritter 12
mode (mode)-knapp 1
montere 4

N

nivå 50
lape Edge-enheten 2, 65
nylige treff 12

O

overføre data 10, 44

P

pare sensorer 7, 57
pedalfrekvens
 datafelt 50
 sensor 9, 37
 trening 40
 varsler 18
pedalmagnet 37
posisjoner (veipunkter) 12,
 31, 60
produktregistrering i
produktstøtte i
programvarenedlastinger i, 9
programvareversjon 53
punkter av interesse 13

R

registrering i
reset (lap)-knapp 1
resttid 14

S

satellittsiden 32–33
satellittsignaler
 innhente 6
SD-kort 44
sensorer, pare 7, 57
slette
 avanserte
 treningsøker 28
 baner 30
 filer 46
 historikk 43
 Mine favoritter 13
soner
 hastighet 54
 hjerterefrekvens 35
 strøm 41
spesifikasjoner 60
språk 53

strøm

kalibrering 41

måler 41

soner 41

varsler 19

sykkelbrakett 4

T

tekniske spesifikasjoner 60

tid

datafelt 51

varsler 16

tilbake til start 12

tilbehør 7, 34–41, 57, 58

tilpassede datafelt 47

toner 53

trening 14

treningsøker 21

avanserte 24

enkle 21

intervall 22

U

USB 3, 10, 44

løse ut 45

V

varsler 16

distanse 16

fart 17

hjerterefrekvens 17

pedalfrekvens 18

strøm 19

tid 16

veipunkter (posisjoner) 12,
31, 60

Virtuell partner 20, 21, 28

Denne norske versjonen av den engelske brukermanualen for Edge 605/705 (Garmin-delenummer 190-00813-00, revidert utgave B) leveres som et hjelpemiddel. Ved behov kan du se i den seneste reviderte utgaven av den engelske brukermanualen hvis du vil ha informasjon om betjening og bruk av Edge 605/705

Hvis du vil ha siste nytt om produktene og tilbehør, kan du besøke Garmins webområde på www.garmin.com.



© 2007 Garmin Ltd. eller datterselskapene

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9RB,
Storbritannia

Garmin Corporation

No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

Delenummer 190-00813-38 Rev. A